

സയൻസ് ഓഫ് ലീവിങ്ങ്

(ഭാരതീയ ജീവനശാസ്ത്രം)



ഡോ. എൻ. ഗോപാലകൃഷ്ണൻ Ph.D., D.U.I.
(Scientist & Director IISH)

ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയൻസ് ഫിക് ഹെറിറ്റേജ്
തിരുവനന്തപുരം - 695 018
www.iish.org

സയൻസ് ഓഫ് ലീവിങ്സ്

(ഭാരതീയ ജീവന ശാസ്ത്രം)



ഡോ: എൻ. ഗോപാലകൃഷ്ണൻ
Scientist

ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയൻസിഫിക് ഹെറിറ്റേജ്
തിരുവനന്തപുരം - 695 018

ഹെറിറ്റേജ് പബ്ലിഷേഴ്സ് നീതിൻ - 48

സയന്റസ് ഓഫ് ലിറ്ററേഴ്സ് (സാമ്പത്തിക വിജ്ഞാന ശാസ്ത്രം)

Dr. N. Gopalakrishnan M.Sc. (pharm), M.Sc. (Chem), M.A. (Soc), Ph.D
(Scientist,

Published by :

Indian Institute of Scientific Heritage (IISH)

Registered Charitable Trust 328/99/IV

Ushus, Estate Road, Pappanamcode

Trivandrum - 695 018

www.iish.org

Ph : 0471 - 2490149

Rs. 10/-

Printed at:

Free Printers (DTP, Offset & Screenprinting)

Ind. Estate, Pappanamcode, TVM - 19, Ph. 490135

DHANYATHMAN

IISH is spreading the messages of our motherland through our publications in the PDF format to all our well-wishers. Your support for the mission is welcome.

Details of the bank account

Beneficiary : IISH Trivandrum

Ac No : 57020795171

IFSC : SBIN0070030

Bank : SBI industrial estate, papanamcode
Trivandrum-19

In the service of the motherland and dharma
IISH Publication Team

ആതുരം

സാത്വികമായ മനുഷ്യപ്രകൃതി, ജീവനത്തിൽ!
സാത്വികമായ ആഹാരം, വീഹാരം, വചനം!
സാത്വികമായ കർമ്മം, മനസ്, ചിന്ത!
സാത്വികമായ ലക്ഷ്യം, ലക്ഷ്യബോധം, പന്ഥാവ്, പ്രവർത്തനം !
ഇവയെല്ലാ സാത്വിക മനുഷ്യനുണ്ടാകേണ്ടത്

ശ്രീകൃഷ്ണസന്ദേശം (ഗീത)

ശരീരശുദ്ധി, ആഹാരശുദ്ധി, വാക്ശുദ്ധി, മനശുദ്ധി
കർമ്മശുദ്ധി ഇവയാണ് സത്യൻ്റെ ജീവിതത്തിനാധാരം.

ശ്രീനാരായണഗുരുദേവ സന്ദേശം

ശരീരപ്രകൃതി, മനസ്, വീഹാരം, ആഹാരം ഇവയാണ്
ആരോഗ്യത്തിനാധാരമായ പ്രധാനഘടകങ്ങൾ

ആധുനികശാസ്ത്രം

ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയൻ്സിയിൽ ഹെറിറ്റേജ് കാരണിയിൽ ചിന്താധാരകളെ സമ്പൂർണ്ണമായി പരിശോധിച്ച് ആധുനിക ശാസ്ത്രത്തിൻ്റെ പിൻബലത്തോടെ ആവിഷ്കരിച്ച സമഗ്രമായ രോഗനിവാരണ-ആരോഗ്യപരിപാലന ജീവിതപര്യായമാണ് സയൻസ് ഓഫ് ലീവിങ് (അതായത് ജീവനശാസ്ത്രം).

ഈ പുസ്തകത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന ആചാരനൃഷ്യാനുഭവപരമായ ജീവിതസന്ദേശം സ്വീകരിക്കുന്നതിനു മുൻപ്, ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് നടത്തുന്ന സയൻസ് ഓഫ് ലീവിങ് ക്ലാസ്സുകളിൽ പങ്കെടുത്ത്, ഈ സന്ദേശങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രീയാടിസ്ഥാനം വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്.

വയസ്, ആരോഗ്യ-രോഗാവസ്ഥ, ജോലിഭാരം, ഇന്നുവരെ അനുശാസിച്ചുപോന്ന ജീവിതത്തിൽ, വസിക്കുന്ന രാജ്യം - സ്ഥലം, സ്ത്രീ - പുരുഷ വ്യത്യാസം ഇവയെല്ലാം അനുസരിച്ച്, സയൻസ് ഓഫ് ലീവിങ് സന്ദേശങ്ങളിൽ ആവശ്യമായ ചില മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തേണ്ടതാണ്. ഡോക്ടർമാരുടെ ഉപദേശവും ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

ഡോ: എൻ. ഗോപാലകൃഷ്ണൻ Ph.D.

ഹോണ. ഫയറക്ടർ, IISH

സംരക്ഷിത ജീവിതത്തിനായി നൽകുന്ന ഈ ഭാരതീയ സന്ദേശം, മരം-വിഭജനങ്ങളിൽ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആരോഗ്യ പഠന-ഗവേഷണങ്ങളുടെ ഫലങ്ങളാണ്. ഈ വിജ്ഞാനം, ഭാരതീയ ആചാര-വിചാരങ്ങളുമായി കോർത്തിണക്കിയാണ് സയൻസ് ഓഫ് ലീവിങ് സന്ദേശങ്ങൾ ശ്രോവിതപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഇത് നേരിട്ടുള്ള പഠനക്ലാസുകളിലൂടെ അറിയുന്നതാണ് കൂടുതൽ അഭികാമ്യമായിട്ടുള്ളത്. ആമുഖത്തിലൂടെ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ വ്യത്യസ്ത തീയതിയും പ്രകൃതിയിലുമുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് അവരും വരുത്തേണ്ടതായ മാറ്റങ്ങൾ പഠന ക്ലാസുകളിൽ വിവരിക്കുന്നുണ്ടാകും.

നിത്യജീവിതത്തിലനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതായ സന്ദേശങ്ങൾ

I. പ്രഭാതചര്യകൾ

1. സൂര്യോദയത്തിന് 30 മിനിറ്റു മുൻപെങ്കിലും എഴുന്നേൽക്കണം. തലച്ചോറ്-ബുദ്ധി-മനസ് എന്നിവ ഏറ്റവും നല്ല തീയതിയിൽ പ്രവർത്തനനോരൂഖമാകുന്ന സമയമാണിത്.

2. നാലുമുതൽ എട്ടുമണിക്കൂർവരെ കിടക്കയിൽ, നൂമിക്കു സമാന്തരമായി കിടന്നിരുന്ന അവസ്ഥയിൽ, ശരീരത്തിലെ രക്തചംക്രമണത്തിന് ഹൃദയം വളരെക്കുറച്ച് ശക്തി മാത്രമേ വിനിയോഗിക്കുകയുള്ളൂ. എന്നാൽ കിടക്കയിൽ നിന്നൊഴുന്നു നിൽക്കുമ്പോൾ രുതുരത്നത്തിന് അനുകൂലമായും പ്രതികൂലമായും രക്തചംക്രമണം നടത്തേണ്ടതായി വരുന്നതിനാൽ ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനമാരം കൂട്ടുന്നു. ഈ മാറ്റം രപരട്ടന് സംഭവിക്കാതിരിക്കുവാൻ കിടക്കയിൽ/മത്തത്തിൽ തന്നെ മൂന്നു മിനിറ്റ് സമയം ശാന്തമായി ഇരിക്കേണ്ടതാണ്.

3. ഈ സമയത്ത് കൈകൂപ്പി മനസ്സിന് സംരക്ഷിത തോന്നുന്ന പ്രാർത്ഥന നടത്തുന്ന പതിവുണ്ട്. അതിൽ വിശ്വാസമുള്ളവർക്ക് ഈ സമയം പ്രാർത്ഥനക്കായി പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

4. വിവിധ തരത്തിലുള്ള അണുക്കളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായും വായിലെ ഉമിനീരിലെ തന്നെ ചില എൻസൈമുകളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായും വായ്-പല്ല്-നാക്ക് എന്നിവ ഈ സമയത്ത് അശുദ്ധമായിരിക്കും. അശുദ്ധിക്ക് കാരണമായ പല വസ്തുക്കളും ആരോഗ്യത്തെ ഹാനികരമായി ബാധിക്കുന്നു എന്നും ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ ഘടകങ്ങൾ ആമാശയത്തിലേക്ക് പോകാതെ

സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. അതിനാൽ ബഡ് കോഫി/ചായ കുടിക്കുന്നത് പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

5. മെത്തയിൽ മണിക്കുന്നുകളോളം കിടന്നുരുളുന്ന വെളയിൽ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന സ്റ്റാറ്റിക് ഇലക്ട്രിസിറ്റി മൂലിയിലേക്ക് ഒഴുകിക്കളയുവാൻ (എർത്ത് ചെയിൻ കളയുവാൻ) മൂമി/നിഖം തൊട്ടു വെരിക്കാവുന്നതാണ്.

II. പ്രഭാതസന്ദാനം

1. എല്ലാ കാലാവസ്ഥകളിലും ചാനിടുന്ന തീയിയാണ് ഇന്നു നിലവിലുള്ളത്. അതിനാൽ ശരീരത്തിൽ നിരന്തരമായുണ്ടാകുന്ന വിതർപ്പിത ജലം നഷ്ടപ്പെടുകയും തൂറിയ, വി-ലടിത പ്രോട്ടീൻ, ലവണങ്ങൾ എന്നിവ ത്വക്കിൽ ഒരു ആവരണമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ ശരീരശുദ്ധിയുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട ചര്യയായ പ്രഭാതസന്ദാനം നിർബന്ധമായും നടത്തേണ്ടതാണ്.

2. ആൽക്കലി കൂടുതലുള്ള സോപ്പുകളെപ്പോലും കുളി ഇന്ന് സർവ്വ സാധാരണമാണ്. സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ മനുഷ്യന്റെ ത്വക്കിൽ പ്രകൃത്യാലുള്ള കൊഴുപ്പിന്റെ ആവരണവും നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഇത് ത്വക്ക് രോഗത്തിന് കാരണമാകുന്നതിനാൽ, ആഴ്ചയിൽ രണ്ടു ദിവസം എണ്ണ കേക്കുള്ള കുളി വേണ്ടതാണ്.

3. രോഗമില്ലാത്തവർ തണുത്തവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതാണുതരമം. തണുത്തജലം ശരീരത്തിൽ ഒഴിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ താപനില കുറയുവാൻ തുടങ്ങുന്ന ഉടനെ ശരീരതാപം (37.3 ഡിഗ്രി) നിർമ്മിതമാവാൻ ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ ആന്തരികകോശവും പ്രവർത്തനനോന്മുഖമാകുന്നു. കൂടാതെ രക്തചംക്രമണവേഗത വർദ്ധിക്കുന്നു. ഇത് രക്തശുദ്ധീകരണത്തിന് വേഗത കൂട്ടുന്നു. പ്രഭാതത്തിലെ അലസതയിൽനിന്നും ശരീരം പ്രവർത്തനക്ഷമമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

4. രോഗമുള്ളവർ അതിരാവിലെ ചൂടുവെള്ളമുപയോഗിച്ചാണ് കുളിക്കേണ്ടത്. ചൂടുള്ള വെള്ളം ശരീരത്തിൽ ഒഴിക്കുമ്പോൾ ശരീര താപനില വർദ്ധിക്കുന്നു. താപനില സാധാരണ തലയിലാക്കുവാൻ വേണ്ടി രക്തചംക്രമണ വേഗത കൂട്ടുന്നു. കൂടുതൽ വിതർക്കുവാനും, കിഡ്നിയുടെ പ്രവർത്തന വേഗത കൂട്ടുവാനും ഇത് കാരണമാകുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിലെ രോഗകാരണമായ വിഷാംശത്തെ രക്തത്തിൽ

നിന്നും പരമാവധി നീക്കം ചെയ്യുവാനും, ശരീരകോശങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നവയായും ഈ വിവരങ്ങളുള്ള സ്നാനംകൊണ്ട് സാധിക്കും.

5. കുളികഴിഞ്ഞ ഉടനെ നനഞ്ഞ ശരീരങ്ങൾക്കു ഒരു മിനിറ്റുനേരം നൽകുന്നതും (അഥവാ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതും) ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും. ഈ സമയം പൂർവ്വാചാര്യന്മാർ സൂര്യതർപ്പണത്തിനും, പിതൃതർപ്പണത്തിനും വിനിയോഗിച്ചിരുന്നു.

III. സ്നാനാനന്തര പ്രാർത്ഥന

1. സ്നാനത്തിലൂടെ ബാഹ്യശരീരശുദ്ധി വരുത്തിയതിനുശേഷം ബുദ്ധി, മനസ്സിനും ശുദ്ധി വരുത്തേണ്ടത് പ്രധാന പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയാണ്. പൂജാമുറിയിലോ കടംസിലോ, ഇരുന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ തന്റെ കഴിവുകളും പരിമിതികളും സ്വയം വിശകലനം ചെയ്യുന്നത് ഉത്തമമാണ്. അഹംഭാവം, അസൂയ, പരമുഷണം തുടങ്ങിയ അനവധി മാനസിക ദുർവിചാരങ്ങളായ രോഗങ്ങൾക്ക് മേൽ ഒരു പരിഹാരം സ്വയം അവനവനെ വിശകലനം ചെയ്യുക എന്നതാണ്. ഇതിലൂടെ മാനസികശുദ്ധി കൈവരുന്നു.

2. പഞ്ച്-പതിനഞ്ച് മിനിറ്റ് സമയം യോഗത്തിലിരിക്കുന്നത്, തഞ്ചപ്പാറിയെ ശുദ്ധീകരണത്തിനും പ്രവർത്തനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും പ്രയോജനപ്രദമാണ്. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ചൈതന്യം ലഭിക്കുന്നതിന് യോഗം ഉത്തമമാണ്.

3. ശരീര-മനോ-ബുദ്ധി ഇവയുടെ ശുദ്ധീകരണത്തിനുശേഷം വലക്കു കൈപ്പത്തി തനറും തലയിൽ വച്ച് സ്വയം ശരീരത്തിന് നിർദ്ദേശം നൽകണം. ശരീരത്തിലെ അനാരോഗ്യ പ്രശ്ന ചിന്തകൾ മനസ്സിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് അതിനെ ഇല്ലാതാക്കണം എന്ന നിർദ്ദേശമാണ് ശരീരത്തിന് മനസ്സുകൊണ്ട് നൽകേണ്ടത്. (Autosuggestion)

4. ഹൃദയം, കരൾ, വ്യാസകോശം എന്നിവയിലെ രോഗം ശരീരവേദന എന്നിവയും അതിനു സമാനമായതായ രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രിറോൾ കൂടുന്നത്. എന്നിവയുമെല്ലാം സ്വയം നിയന്ത്രിക്കണമെന്ന് മനസ്സിലൂടെ 10-15 മിനിറ്റ് ശരീരത്തിന് നിർദ്ദേശം നൽകേണ്ടതാണ്. ഇത് എല്ലാ പ്രഭാതത്തിലും നിർവ്വഹിക്കേണ്ടതാണ്.

അനുഷ്ഠിക്കണം, തുടർന്ന് സമയം ലഭിക്കുമ്പോഴെല്ലാം മനസ്സിനെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുകയും വേണം.

IV. പ്രാർത്ഥനാനന്തരകർമ്മം

1. ശരീരത്തിലെ ഓരോ കോശത്തെയും, ഓരോ അസ്തിസന്ധിയേയും ഉദ്ദിഷ്ടസ്വയമാക്കേണ്ടത് ആന്തരികകോശ ശുദ്ധിക്ക് അത്യാവശ്യമാണ്. (ശരീരമസിദ്ധകൾക്കിടക്ക് അടിഞ്ഞു കൂടിയിരിക്കുന്ന എല്ലാ മാലിന്യങ്ങളെയും രക്തത്തിലൊന്നിച്ച് കിഡ്നിയിലൂടെ അരിച്ചു നീക്കം ചെയ്യണം). ഇതിന് ഉത്തമമായത് പ്രഭാതത്തിലെ സൂര്യനമസ്കാരമാണ്. പത്തു യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്തതാണ് സൂര്യനമസ്കാരം.

2. ആദ്യത്തെ രണ്ടു മൂന്നു ദിവസങ്ങളിൽ 3 മുതൽ 5 വരെ സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്തു പതിശീലിക്കണം. തുടർന്നുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ 5 മുതൽ 10 വരെ സൂര്യനമസ്കാരം വിധിപ്രകാരം നടത്തേണ്ടതാണ്.

3. കോതം-പ്രായം-ആരോഗ്യസ്ഥിതി-ശരീരഭാരം-ഹൃദയ പ്രവർത്തനം-രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവിധികളുള്ള ശാരീരികാവസ്ഥ കണക്കിലെടുത്തുവേണം സൂര്യനമസ്കാരത്തിന്റെ എണ്ണം തിളപ്പെടുത്തുവാൻ.

4. സൂര്യനമസ്കാരം കഴിഞ്ഞ് രണ്ടു മിനിറ്റ് ശാന്തമായി ഇരുന്ന് പ്രാണായാമം നടത്താവുന്നതാണ്. മുമ്പിൽ A B C D എന്ന ഒരു സമചതുരം സങ്കല്പിച്ച്, അതിലെ A യിൽ നിന്ന് B യിലേക്ക് മനസ് ചലിപ്പിച്ച് വായു സാവധാനം അകത്തേക്കെടുക്കുക. B യിൽ നിന്ന് C യിലേക്ക് മനസ്സ് ചലിപ്പിക്കുന്ന സമയം വായു ശ്വാസകോശത്തിനകത്തു തന്നെ നിർത്തുക. C യിൽ നിന്ന് D യിലേക്കുള്ള മനപ്രയാണത്തിൽ, ശ്വാസകോശത്തിലുള്ള വായു സാവധാനം പുറത്തുവിടുക. D യിൽ നിന്ന് A യിലേക്കുള്ള മനപ്രയാണത്തിൽ ശ്വാസകോശം ശൂന്യമാക്കിയിടുക. വീണ്ടും ABCD സമചതുരം തുടർച്ചയായി ഓരോരോ അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ അവസരം ലഭിക്കുമ്പോഴെല്ലാം പ്രാണായാമം അനുഷ്ഠിക്കാവുന്നതാണ്.

V. ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ

1. സൂര്യനമസ്കാരവും പ്രാണായാമവും കഴിയുന്നതുവരെ ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. അതിനുശേഷം രണ്ടു ഗ്ലാസ്

തൂളസിദവളം (ചുട്ടുള വെള്ളത്തിൽ കുറെ തൂളസിയിലയിച്ച് ചുട്ടാറ്റിയാൽ തൂളസിദവളമായി) കുടിക്കണം. സൂര്യതാമസ്കാരത്തിലൂടെ ഇളകിയ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ മാലിന്യങ്ങളും രക്തത്തിൽ വന്നടിയുന്നത് കിഡ്നി വഴി അരിച്ചു മാറ്റുവാൻ അത്യന്താധരണ ശക്തിയുള്ള ഒരു ഔഷധമാണ് തൂളസിദവളം.

2. തൂളസിദവളം കുടിച്ച് 10-15 മിനിറ്റിനുശേഷം ചായ/കോഫി എന്നിവ കുടിക്കാവുന്നതാണ്.

3. രക്തത്തിലെ ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര, യൂറിയ എന്നിവയും മറ്റു മാലിന്യങ്ങളും തീക്കം ചെയ്ത് രക്തശുദ്ധീകരണമാണ് തൂളസിജലപാനത്തിലൂടെ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

ഇത്രയും പ്രക്രിയയിലൂടെ നാം ചെയ്തത് ശരീരത്തിന്റെ ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ ശുദ്ധിയും, മനോ-ബുദ്ധിപരമായ മെന്റലിറ്റിയുടെയും വളർച്ചയാണ് എന്നാൽക്കൂടല്ലോ.

ഇനി ശുദ്ധമായ ശരീരത്തിന്റെ ശുദ്ധിയും ഓജസ്സും നിമിഷത്തോളം കൂടിയാണ് വിവരിക്കുന്നത്.

VI. പ്രതിദിന ഭക്ഷണക്രമം

1. രോതുമുളളവരാണ് സയൻസ് മാഫ് മിവിങ് പരുക്ക് വിധേയമാകുന്നതെങ്കിൽ പൂർണ്ണായുസ്സും സന്യാഹാരം ശീലിക്കേണ്ടതാണ്. മത്സ്യം, മുട്ട, മാംസം ഇവ മൂന്നും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

2. ദിവസം തോളവിൽ മാത്രമേ ഭക്ഷണം കഴിക്കാവൂ. ഇത് ശരീര കോശങ്ങൾക്കും ഹൃദയത്തിനും വിശ്രമം നൽകുന്നു. നാടൻ തീയികളും വിഭവങ്ങളും സ്വീകരിക്കുന്നത് തന്നായിരിക്കും.

3. ഒരു നേരമെങ്കിലും പഴങ്ങൾ കഴിക്കുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. വിജകൂടിയതല്ലെങ്കിൽപോലും സാധാരണ പഴങ്ങൾ പോഷകാംശങ്ങൾ നിറഞ്ഞവയാണ്.

4. ക്ഷീണം തോന്നുമ്പോൾ ചെറുനാരങ്ങാ വെള്ളം കുടിക്കുന്നതായിരിക്കും അനികാദ്യം. അതിലുള്ള സിട്രിക് ആസിഡ് ഊർജ്ജദായകമാണ്.

5. ആരോഗ്യദായകമെന്ന് പരസ്യം ചെയ്യുന്ന പ്രത്യേകതരം ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. പകരം പ്രകൃതിദത്തമായ വിഭവങ്ങൾ ആവശ്യത്തിന് സംസ്കരിച്ച് കഴിച്ച്.



ആ കുറവ് നികത്തുകയാണ് ഉത്തരം.

6. പാലകം ചെയ്യാതെ കളിക്കാവുന്ന പച്ചക്കറികൾ കുറയ്ക്കുകയും ഭക്ഷണത്തിലുൾപ്പെടുത്തുന്നത് ഉചിതമാണ്.

VII. ഇടക്കാല ഭക്ഷണക്രമം

1. ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുതവണയെങ്കിലും ഭക്ഷണം ചമ്പല പച്ചയി കഞ്ഞിയും (നാളട്ടാണക്കപ്പൽ) ചെറുപയറ്റ് വേവിച്ചതും നാളികേരവും ചേർത്ത് കളിക്കണം.

2. ആഴ്ചയിൽ രണ്ടു ദിവസത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഒരു വിഭവമെങ്കിലും ഇടക്കുകയാകണം.

3. ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസത്തെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഒരു വിഭവം ഇരുന്ന് ചീനച്ചട്ടിയിരുണ്ടാക്കിയാൽ വിളർച്ച പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുവാൻ സാധിക്കും.

4. രണ്ടാഴ്ചയിൽ ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണം പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുകയോ, പഴഞ്ചൻ മാത്രം കളിക്കുകയോ കപയ്യേണമാണ്.

5. മേൽപറഞ്ഞ ദിവസത്തിലെ രണ്ടാമത്തെ ഭക്ഷണം പതിവിൽനിന്ന് മിന്നായ വിഭവമായിരിക്കണം.

6. ആയുർവിദ്യ പ്രകാരമുള്ള രോഗങ്ങളിൽ മുതിർത്തവയും പൂർണ്ണമായും രോഗാവസ്ഥയിലുള്ളവരും ഭക്ഷണക്രമം. അവ ഒരു തുണപലം നൽകുമ്പോൾ കൂടെ ഒരു മോഷ്ടാലവും നൽകുന്നതാണ്. ഭക്ഷണം ഭക്ഷണത്തിനുപകരം മാത്രമാണ് ഒരിക്കലും നൽകരുത്. ഒഴിഞ്ഞുകൊണ്ട് വയ്ക്കാതെ അവസ്ഥയിലെ രോഗപ്രശ്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാവൂ.

7. ടോണിക്കുകൾക്ക് പകരം ആധാര നാടൻ പ്രകൃതി വിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ശീലിക്കുക.

8. ഭക്ഷണത്തിന് പ്രത്യേക രാസവസ്തുക്കളിലൂടെ അത്യാകർഷണം (ഗ്രീം, രുചി, തന്മയം) വരുത്തുമ്പോൾ ഈ രാസവസ്തുക്കൾ ശരീരത്തെ പ്രതികൂലമായും ബാധിക്കുമെന്നാൽ - കഴിവതും അവ ഒഴിവാക്കുക.

VIII. മാതൃസംരക്ഷണം

1. ശരീരത്തിന്റെ അവസ്ഥയെ സമഗ്രമായി സ്റ്റാബിലൈസ് ചെയ്ത് ഭക്ഷണത്തിന് ആദ്യമായ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കുന്നത് പ്രത്യേകം

മാർഗ്ഗരേഖ. ശരീര-മനസ്സുകളുടെ ആരോഗ്യമാണ് വ്യക്തിയുടെ സമഗ്രമായ ആരോഗ്യം.

2. മനസ്സ്-വികാരം-വിചാരം-പ്രവൃത്തി ഇവ സാത്വികമാകുവാനും നന്മനിറഞ്ഞതാകുവാനും സാധിക്കണം. ഇവയിലുണ്ടാകുന്ന മുൻവിചാര-വികാരങ്ങൾ മനുഷ്യമസ്തിഷ്കത്തെ യോഗകമാംവിധം സ്വാധീനിക്കുന്നുവെന്ന് ആധുനികശാസ്ത്രം വിവരിക്കുന്നു.

3. രോഗമുണ്ടെന്ന ചിന്തയും രോഗമുണ്ടാകുമെന്ന ഭയവും ശരീരത്തെയും മനസ്സിനേയും കടന്നാക്രമിച്ച് ആരോഗ്യത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ, താൻ ആരോഗ്യവാനാണെന്ന ചിന്ത അഥവാ രോഗം ഉടനെ മാറുമെന്ന ചിന്ത നിരന്തരം മനസ്സിൽ നിറയണം.

4. ഏതെങ്കിലും ശരീരവും മനസ്സും ഏതെങ്കിലും നിയന്ത്രണത്തിലാണെന്നും അതെപ്പോഴും ചെയ്തനുവർത്തമാണെന്നും മനസ്സിനെ അറിയിക്കണം. (ഏത് പ്രശ്നത്തെയും അഭിമുഖീകരിക്കുവാനുള്ള ചങ്കുറും വേണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മനസ്സുണ്ടാകണം)

5. ജീവിതത്തോട് തത്പരശാസ്ത്രപരമായ ഒരു സമീപനംകൂടി ഉണ്ടാകുന്നത്, അത്യാഗ്രഹം, അധിയാവേശം, ഭയം, ഭ്രമം എന്നിവ കുറച്ചുകൊണ്ടുവരുവാൻ ഏറെ സഹായകമായിരിക്കും.

6. മുഷിച്ച വികാരവിചാരങ്ങൾ, മനസ്സിൽ നിറച്ചുവയ്ക്കാതിരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനുതരമമാണ്. വാശി, പക, മുരടിപ്പം, അഹംഭാവം ഇവയാണ് പലപ്പോഴും മനസ്സിമിടുന്നത് ചിന്തയ്ക്ക് മുക്തിയും വരുന്നതാണ്. അത് കളഞ്ഞ് മനസ്സിനെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതാണുതരമം.

7. മാനസികമായി വിഷമം, തളർച്ച എന്നിവ യോന്നുമ്പോൾ മനസ്സിന് ആരോഗ്യം പകരുന്ന സംഗീതം, മൃഗങ്ങൾ ഇവ ആലപിക്കുകയോ കേൾക്കുകയോ ചെയ്യാം. ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രിയ സുഹൃത്തുക്കളുമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നത് മാനസിക സംഘർഷം കുറയും.

8. ശാരീരിക ക്ഷീണം കൂടുതലാണെങ്കിൽ ലഘുമായ സ്ഥലത്ത് 5-10 മിനിറ്റിനു് സാവധാനത്തിൽ മിർ-ചപ്പേസം വിടുക. മനസ്സിനോട് ചെയ്തനുവർത്താകുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.

9. ചിന്താഹാരവും മിതയാസവുമാണ് രണ്ട് അത്യന്തി ദൈവന്മാർ

എന്ന് എപ്പോഴും ഓർമ്മിക്കുക. ഇവയോട് അൽപം ആത്മീയ കൈയ്യടം ചെയ്യുന്നത് തുണകൊടുക്കും.

10. നല്ലചിന്ത, മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്നത്, നല്ലകർമ്മം, നല്ല പണിമാവ്, നല്ലവാക്ക്, ഇപ്രകാരമുള്ളതെല്ലാം ശരീരവായുവങ്ങളിൽ മനസ്സിന്റെ പ്രതിഫലനമാണ്. ഈ പ്രതിഫലനം ശരീരത്തിൽ കാര്യമായ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നുണ്ട്.

IX. ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിന് അഭികാര്യമായ മറ്റ് ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. ചുമ, പനി, നീരിളക്കം, ശരീരവേദന, തലവേദന എന്നീ രോഗങ്ങൾക്ക് രാസ ഔഷധങ്ങൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കിയാൽ ഇത്തരം രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ഇന്ത്യണിറ്റി-പ്രതിരോധശക്തി ശരീരത്തിനുണ്ടാകും.

2. കുറച്ചു സമയം മഴയത്ത് നടക്കുന്നതും, യോട്ടത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതും, കിണറ്റിലെ ഇലം ശുദ്ധമായതാണെങ്കിൽ തിളപ്പിക്കാതെ കുടിക്കുന്നതും ശരീരപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

3. നക്ഷത്രത്തിൽ പരമാവധി വിവിധ തരത്തിലുള്ള നാടൻ ഇല/കായ് കുറികൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക, ആവശ്യത്തിന് കായം, മഞ്ഞൾ, കുരുമുളക് എന്നീ ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. കൈശ്വേദാസ്യശ്രീയന്ത്സ് അടങ്ങുന്ന കല്ലുപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക. നല്ല തുണനിലവാരമുള്ള ശുദ്ധീകരിക്കാത്ത (refine ചെയ്യാത്ത) ചെണ്ണ എണ്ണകൾ ഉപയോഗിക്കുക. എന്നിവയെല്ലാം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

4. എല്ലാദിവസവും വ്യായാമം ചെയ്യാൻ സമയമില്ലാത്തവർ ഇടകെങ്കിലും കിണറ്റിൽ നിന്ന് വെള്ളംകോരുക, തുണി അലക്കുക, ചെടികൾക്ക് വെള്ളമൊഴിക്കുക, വീടും പരിസരവും സ്വയം വൃത്തിയാക്കുക എന്നീ ജോലികൾ ചെയ്ത് ചെറുവ്യായാമം നടത്താവുന്നതാണ്.

5. യോഗസനങ്ങൾ ശരീരത്തിന് ഉത്തമമായതും ഹൃദയകരവുമായ വ്യായാമമാണ്. സാവധാനത്തിലാണെങ്കിലും ഒരു ഡസൻ യോഗാസന മെങ്കിലും അറിഞ്ഞനുഷ്ഠിക്കുന്നത് അഭികാര്യമാണ്.

6. ഒറ്റമൂലികളും, പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാത്തതുമായ ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സാ സമ്പ്രദായത്തെ ശരീരത്തിന് പരിചയപ്പെടുത്തുക. താഴ്വരമായ നന്മയുള്ളവയാക്കുന്നതും

ആരോഗ്യകരമായ ഒരു നവനിപാദ്യകൾ ഭാരതത്തിലുണ്ട്. അവയിൽ സാമ്പ്രദായികമായതും സമകാലീന പ്രസക്തിയുള്ളതും അന്ധവിശ്വാസമില്ലാത്തവയേയും സ്വീകരിക്കുക.

X. മാനസികാരോഗ്യത്തിന് അഭികാമ്യമായ ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾകൂടി

1. സ്വന്തം ശരീരത്തെയും അനാരോഗ്യത്തെയും കലിഞ്ഞതെയും കുറിച്ച് നിരന്തരം ചിന്തിക്കാതെ സംസ്കൃത മനസ്സോടെ കർമ്മനിരതനാകാൻ സാധിക്കുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടണമെന്ന് മുൻപുകൂടി.

2. ദൈവദൂത പോലെ മനസ്സിനെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ശ്രമങ്ങളിലെ സന്തോഷങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ പകർത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നതും, സുരക്ഷിതങ്ങൾ പരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നതും ഉത്തമമാണ്.

3. വിശദവേളകളിൽ തനിക്കിഷ്ടപ്പെട്ട ഏതെങ്കിലും വിനോദം/പഠനം ഇവ ശരീരത്തെ നിരന്തരം ഉത്സാഹമിതമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കും.

4. മറ്റുള്ളവരുടെ ദോഷങ്ങൾ കാണുകയും കേൾക്കുകയും പറയുകയും ചെയ്യാതിരിക്കുക. നല്ലതും കാണുകയും കേൾക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അഭിനന്ദിച്ചു പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. ഇത് സ്വന്തം ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും കൂടുതൽ ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.


5. ഭാവിയെക്കുറിച്ചും, വരാൻ സാധ്യമായുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും മുൻവിധിയോടെയുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ ഇടപെടാതിരിക്കുക. വ്യക്തമായി തോന്നിയ കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമായി പറഞ്ഞറിയിക്കുകയും, അപ്രകാരം ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിയെന്ന ധാരണയും ഉണ്ടാക്കുക.

6. ദുഃഖം, ദീനി, നിരാശ, പരിഹാസം തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾ നിരന്തരമുണ്ടാക്കുന്ന പന്ത്രവാർത്തകൾ അതിരോവിരമ, വായിക്കാതിരിക്കുക. കുറെസമയം കഴിഞ്ഞ് പന്ത്രവായന നടത്താവുന്നതാണ്.

7. കുടുംബബന്ധത്തിന് ദുരൂഹത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ആത്മീയകാര്യങ്ങൾ പിന്തുടർത്താൻ ഇവയുടെയെല്ലാം സാമൂഹിക അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കി അവയിലും പങ്കെടുക്കുകയും സ്വയം അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇപ്രകാരം ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഒരു അടിസ്ഥാന ശിലയായ മനസ്സിനെ ചെയ്തനുവർത്താക്കുവാൻ ഭാരതത്തിൽ അനവധി ചര്യകളുണ്ട്. അവയിലെ നന്മകൾ കണ്ടറിഞ്ഞ് സ്വീകരിക്കുക.





സയൻസ് ഓഫ് ലീവിങ് **(ഭാരതീയ ജീവനശാസ്ത്രം)**

പരമേശ്വര ശങ്കര ശർമ്മ | ജീവജാല ശങ്കര ശർമ്മ

നൂറ് ശതകം പത്തുക്കൾ കാണുവാനിടവരുമെ നൂറ് ശതകം പത്തുക്കൾ ജീവിക്കാനിടവരുമെ എന്നു വേദമുതൽ അജിഷ്ടമെ പ്രാർത്ഥിച്ച ഭാരതീയ ജീവജാലശാസ്ത്രം സമഗ്രമായ ശാരീരിക-മനസ്സിക-ആദ്ധിപരമായ-സാമൂഹിക-രാഷ്ട്രീയ ആരോഗ്യ വികാസമാണെന്നായിരുന്നു അന്ത്യർ ആചാര-വിചാര-വിശ്വാസങ്ങളിലൂടെ ഓരോ വ്യക്തിയുടേയും പ്രാധാന്യം ജീവിതത്തിൽ നക്ഷിരം ചെയ്തിട്ടുള്ളതെന്നു ഇന്നും അതിനു പ്രസക്തിയുണ്ട്. കാരണം ആധുനിക ശാസ്ത്രം ഇന്നെത്തി നിൽക്കുന്ന പന്ത്രണ്ടാം നൂറ്റാണ്ടാണ്.

അതാണ്ട് സയൻസ് ഓഫ് ലീവിങ്

